

MINISTÉRIO DA DEFESA
EXÉRCITO BRASILEIRO
ESTADO-MAIOR DO EXÉRCITO

Separata ao Boletim do Exército

SEPARATA AO BE Nº 29/2016

ESTADO-MAIOR DO EXÉRCITO

PORTARIA Nº 268-EME, DE 18 DE JULHO DE 2016.

Diretriz para a Avaliação Física do Exército Brasileiro (EB20-D-01.039).

Brasília-DF, 22 de julho de 2016.



MINISTÉRIO DA DEFESA
EXÉRCITO BRASILEIRO
ESTADO-MAIOR DO EXÉRCITO

PORTARIA Nº 268-EME, DE 18 DE JULHO DE 2016.

Aprova a Diretriz para a Avaliação Física do Exército Brasileiro (EB20-D-01.039).

O **CHEFE DO ESTADO-MAIOR DO EXÉRCITO**, no uso da atribuição que lhe confere o art. 5º, inciso VIII, do Regulamento do Estado-Maior do Exército (R-173), aprovado pela Portaria do Comandante do Exército nº 514, de 29 de junho de 2010, resolve:

Art. 1º Aprovar a Diretriz para a Avaliação Física do Exército Brasileiro (EB20-D-01.039), que com esta baixa.

Art. 2º Determinar que esta portaria entre em vigor a contar de 1º de janeiro de 2018.

Art. 3º Considerar revogada a Portaria do Estado-Maior do Exército nº 032, de 31 de março de 2008, após a entrada em vigor desta portaria.

DIRETRIZ PARA A AVALIAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO BRASILEIRO
(EB20-D-01.039)

ÍNDICE DE ASSUNTOS

	Art.
CAPÍTULO I - DAS DISPOSIÇÕES PRELIMINARES	
Seção I - Da Finalidade...	1º
Seção II - Do Desempenho Físico Individual..	2º / 5º
CAPÍTULO II - DO PADRÃO DE DESEMPENHO FÍSICO INDIVIDUAL..	6º / 10
CAPÍTULO III - DA VERIFICAÇÃO DO DESEMPENHO FÍSICO INDIVIDUAL................................	11 / 15
CAPÍTULO IV - DOS TESTES FÍSICOS (Condições de Execução: Manual de Campanha EB20-MC-10.350)..	16 / 22
CAPÍTULO V - DAS DISPOSIÇÕES FINAIS..	23 / 26

ANEXOS:
A - SEXO MASCULINO - LEMB
B - SEXO FEMININO - LEMB
C - SEXO MASCULINO - LEMNB
D - SEXO FEMININO - LEMNB
E - FICHA DE DESEMPENHO FÍSICO INDIVIDUAL

CAPÍTULO I
DAS DISPOSIÇÕES PRELIMINARES

Seção I
Da Finalidade

Art. 1º Estabelecer os padrões de desempenho físico individual que orientarão o desenvolvimenzo do treinamento físico no Exército.

Seção II
Do Desempenho Físico Individual

Art. 2º Os padrões de desempenho físico individual são estabelecidos de acordo com as necessidades peculiares e conveniências da Força, servindo para nortear o treinamento físico dos militares e, ainda, considerando os seguintes aspectos:

I - formação militar;

II - situação funcional; e

III - idade e sexo.

Art. 3º Formação militar

Considerar que a origem da formação do Militar no Exército Brasileiro (EB) está inserida em duas categorias de linhas de ensino:

I - Linha de Ensino Militar Bélico (LEMB); e

II - Linha de Ensino Militar Não-Bélico (LEMNB) - engloba as demais linhas de ensino, exceto a bélica (Científico-Tecnológico, de Saúde e Complementar).

Art. 4º Situação funcional

Dentro dessa perspectiva, os padrões de desempenho são definidos de acordo com quatro situações gerais:

I - Padrão de Aptidão Física Inicial (PAFI);

II - Padrão Básico de Desempenho Físico (PBD);

III - Padrão Avançado de Desempenho Físico (PAD); e

IV - Padrão Especial de Desempenho Físico (PED).

Art. 5º Idade e sexo

Além de considerar a situação funcional e a formação militar, os Objetivos Individuais de Instrução (OII) são estabelecidos em função das diferentes idades e sexo do militar. Esses índices são definidos por dados de pesquisas científicas que determinam as diferenças entre os desempenhos físicos em função da idade e sexo da pessoa.

CAPÍTULO II
DO PADRÃO DE DESEMPENHO FÍSICO INDIVIDUAL

Art. 6º Padrão de Aptidão Física Inicial (PAFI)

I - O PAFI é o padrão evidenciado por meio de um exame físico inicial.

Art. 7º O PAFI deverá ser atingido:

I - pelos candidatos às escolas de formação, devendo ser definido e explicitado nos editais dos concursos. As comissões encarregadas de elaborar os referidos editais, quando adotarem testes físicos iguais aos OII realizados no TAF, devem, preferencialmente, estabelecer as mesmas condições de execução previstas nesta Diretriz, para atender à legislação e melhor conduzir o prosseguimento das atividades de TFM do EB; e

II - para matrícula em cursos que exijam preparação física especial de seus militares, devendo ser proposto pelas OM e aprovado pelo EME, considerando os PED a serem atingidos pelos integrantes das organizações que exijam a habilitação para o curso.

III - o treinamento físico será desencadeado a partir do PAFI, que deverá ser demonstrado pelo conscrito ou candidato por ocasião da avaliação a que será submetido. As qualidades físicas que caracterizarão o PAFI serão estabelecidas considerando duas finalidades:

a) servir de critério de seleção física; e

b) servir de base para o desenvolvimento do treinamento físico, visando atingir o padrão previsto na legislação vigente.

IV - para os recrutas, o PAFI servirá como orientação inicial para o prosseguimento das atividades de TFM previstas, devendo, preferencialmente, seguir os OII realizados no TAF.

Art. 8º Padrão Básico de Desempenho (PBD)

I - O PBD deverá ser atingido:

a) Pelos efetivos da LEMB do Exército:

(1) pelos recrutas, no 1º Teste de Avaliação Física (TAF) do ano de instrução; e

(2) pelos oficiais e graduados, no primeiro TAF após sua apresentação na nova OM.

b) Pelos efetivos da LEMNB do Exército, em todas as OM e Estb Ens.

c) Pelo militar da ativa, em seu primeiro TAF, após retorno por motivo de licença, mediante uma avaliação médica em sua OM (conforme legislação específica da Diretoria de Saúde).

II - O PBD é a condição mínima que deverá ser constantemente mantida ao longo do tempo de permanência do militar no serviço ativo. Cabe ao comandante de OM exigir e criar condições para que os seus subordinados estejam dentro desse padrão de desempenho.

Art. 9º Padrão Avançado de Desempenho (PAD)

I - O PAD é a condição física mínima (que já inclui o PBD) que deverá ser mantida pelos militares da LEMB.

II - O PAD deverá ser atingido:

a) Pelos efetivos da LEMB:

(1) pelos recrutas, a partir do 2º TAF (inclusive); e

(2) pelos oficiais e graduados, a partir do 2º TAF (inclusive) após sua apresentação na nova OM.

b) Pelos oficiais e graduados da LEMB nas escolas de formação da LEMB, a partir do 2º TAF (inclusive) após sua apresentação.

III - O PAD é a condição física mínima que deverá ser mantida pelos recrutas e soldados enquanto estiverem no Exército Brasileiro.

Art. 10. Padrão Especial de Desempenho Físico (PED)

I - O PED deverá ser atingido:

a) nos Estb Ens, nas condições e nos prazos estabelecidos para as diferentes situações funcionais e para atender suas necessidades, peculiaridades e conveniências. O DECEx poderá estabelecer um PED diferente do estabelecido nesta diretriz, assessorado por um oficial especializado pela Escola de Educação Física do Exército, como condição de habilitação final do aluno em cursos nas escolas de formação; e

b) pelas OM da FAR (Estratégica e Regionais) e Unidades de Emprego Peculiar definidas em portaria.

II - O PED é condição mínima (que já inclui o PAD e o PBD) que deverá ser mantida pelo militar da LEMB enquanto servir em determinadas situações e nas OM estabelecidas.

CAPÍTULO III
DA VERIFICAÇÃO DO DESEMPENHO FÍSICO INDIVIDUAL

Art. 11. Finalidade

A verificação do desempenho físico será realizada com as seguintes finalidades:

I - constatar se foi atingido e/ou mantido o Padrão de Desempenho Físico (PBD, PAD ou PED) para fins de apreciação de suficiência; e

II - permitir a conceituação (atribuição de menção) do Desempenho Físico Individual.

É fundamental que se entenda que a verificação não é um fim em si mesma, mas um instrumento de acompanhamento do Treinamento Físico Militar e de apreciação da suficiência do desempenho físico individual.

Art. 12. Condições de Execução

I - A verificação dos Objetivos Individuais de Instrução (OII) que caracteriza o desempenho físico individual será realizada por meio do TAF. Cada OII (tarefa, condições de execução e padrão mínimo) corresponde a uma prova de verificação do desempenho físico.

II - Os OII serão verificados em um ou dois dias consecutivos, obedecendo-se à seguinte sequência:

a) 1ª jornada:

(1) Corrida de 12 minutos;

(2) Flexão de Braços; e

(3) Abdominal Supra.

b) 2ª jornada:

(1) Flexão na Barra Fixa; e

(2) Pista de Pentatlo Militar (PPM).

III - O TAF seguirá o cronograma abaixo:

Pessoal		**Padrão de Desempenho**	**Observações**
LEMB	Militares de OM de FAR e emprego peculiar	PBD	1º TAF após apresentação na nova OM
		PED	Demais TAF
	Demais militares da LEMB	PBD	1º TAF após a apresentação na nova OM
		PAD	Demais TAF
LEMNB	Todos	PBD	-
Cadetes e Alunos (as)		PED	De acordo com o previsto nos PGE
Recrutas e soldados que não sejam de OM de FAR e emprego peculiar		PBD	1º TAF após a apresentação na nova OM
		PAD	Demais TAF
Nas OM que não formarem recruta, os TAF serão realizados em março, julho e novembro; nas demais OM, os TAF serão realizados nas 6ª, 19ª e 32ª SI (Semanas de Instrução).			
A definição das datas do TAF será baseada no PIM do ano corrente, podendo ser ajustada pelos Cmt OM de acordo com a necessidade.			

IV - Todo militar, conforme preconiza a NTPMEx, para a realização do TAF, deverá ter uma inspeção de saúde dentro do período de validade. No caso de militares de carreira, o Controle Periódico de Saúde e no caso dos militares temporários a Inspeção para Permanência e Saída de Militares Temporários do Serviço Ativo. Além disso, o Médico da OM deverá realizar o exame Pré-TAF, conforme descrito no item 3.3, do capítulo III - Planejamento e condução do TFM, do Manual de Campanha EB20-MC-10.350 que regula o Treinamento Físico Militar, verificando se o militar está com sua inspeção de saúde dentro da validade. O Cmt OM deverá publicar a relação nominal dos militares aptos para realizar o TAF.

Art. 13. Apreciação de Suficiência

I - Os resultados obtidos pelo militar nas provas do TAF serão comparados com os padrões mínimos exigidos para cada um dos OII definidos para a idade do militar, em função de sua situação funcional (PBD, PAD ou PED). O militar que deixar de realizar algum OII por estar realizando TAF Alternativo, não terá a suficiência apreciada naquelas provas. Em função da apreciação da suficiência, serão realizadas as seguintes indicações:

- SUFICIENTE (S);

- NÃO-SUFICIENTE (NS); e

- NÃO-REALIZADO (NR).

II - Os militares da LEMNB terão todos os seus OII avaliados somente por sua suficiência, assim como os militares que tenham completado 50 anos.

III - Os Oficiais temporários da LEMNB (Médicos, Farmacêuticos, Dentistas e Veterinários - MFDV), durante o Estágio de Adaptação ao Serviço (EAS) e período do serviço militar obrigatório, não serão apreciados quanto à suficiência nos OII do TAF. Para o processo de engajamento, a suficiência nos OII deverá ser atingida, seguindo a legislação em vigor.

IV - A apreciação de suficiência (S ou NS), tanto no PBD quanto no PAD e PED, não tem relação com a conceituação do militar.

V - A finalidade da apreciação de suficiência é servir de instrumento para os comandantes, em todos os escalões, verificarem se seus subordinados atingiram o padrão mínimo exigido para cada situação (PBD, PAD ou PED).

VI - Com relação à apreciação de suficiência, somente será informada ao Escalão Superior e publicada em Boletim Interno, para constar das alterações, aquela referente ao Padrão de Desempenho (Básico, Avançado ou Especial) exigido do militar.

VII - A não-realização do TAF, por qualquer motivo, corresponderá à apreciação NÃO-REALIZADO (NR), sendo o motivo publicado em Boletim Interno, para constar das alterações do militar.

VIII - A avaliação global do padrão de desempenho verificado na suficiência terá caráter contagiante, sendo o pior índice o determinante.

Art. 14. Conceituação do Desempenho Físico Individual

I - A conceituação será expressa pelas seguintes menções:

E - Excelente

MB - Muito Bom

B - Bom

R - Regular

I - Insuficiente

II - Serão considerados, para conceituação, os resultados alcançados pelo militar da LEMB no cumprimento dos seguintes OII: Flexão na Barra Fixa (até 49 anos, inclusive), Flexão de Braços, Abdominal Supra e Corrida de 12 minutos (até 49 anos, inclusive), de acordo com os anexos “A”, “B”, “C” e “D”.

III - A avaliação global do padrão da conceituação do militar deverá ser o menor conceito alcançado.

IV - Os sargentos de carreira executarão e terão registrados os seus resultados do exercício de flexão de braços na barra fixa, sendo desconsiderada a conceituação deste OII para a conceituação geral do TAF durante o primeiro ano após a sua formação, a fim de permitir o tempo necessário para a complementação do treinamento iniciado nos Estb Ens.

Art. 15. Critérios de Conceituação

I - Conceituação dos OII

a) A conceituação de cada um dos OII supracitados será feita pela comparação dos resultados obtidos pelo militar, de acordo com as tabelas disponibilizadas nos anexos, e independerá de sua apreciação de suficiência.

b) O conceito de cada militar deverá ser publicado em Boletim Interno, para constar das alterações, e ser informado ao Escalão Superior.

A suficiência nos OII é de responsabilidade do Comando!
O conceito nos OII é de responsabilidade de cada militar!

CAPÍTULO IV
DOS TESTES FÍSICOS
(Condições de Execução: Manual de Campanha EB20-MC-10.350)

Art. 16. Corrida de 12 minutos

Na posição inicial de pé, cada militar deverá correr ou andar a distância máxima no tempo de 12 minutos, podendo haver ou não interrupções ou modificações do ritmo de corrida. A prova deverá ser realizada em piso duro (asfalto ou similar) e plano, sendo aceitáveis pequenos desníveis compensados ao longo do percurso, com as distâncias marcadas de 50 em 50 metros, sendo considerada como resultado final a próxima marca a ser ultrapassada pelo (a) militar. Para marcação, deverá ser utilizada uma trena de 50 ou 100 metros previamente aferida. O uniforme será o 14º, podendo ser utilizado tênis apropriado para a corrida.

Observações:

I - A prova será realizada por todos os militares, de ambos os sexos e de todas as idades;

II - Deverá ser dada atenção ao efetivo que irá realizar o teste, de maneira que se tenha o controle do quanto cada militar correu; e

III - Disponibilizar água para a reposição hídrica antes e após a prova.

Art. 17. Flexão de Braços

I - Posição inicial

Em terreno plano, liso e, preferencialmente na sombra, o (a) militar deverá se deitar em decúbito ventral, apoiando o tronco e as mãos no solo, ficando as mãos ao lado do tronco com os dedos apontados para a frente e os polegares tangenciando os ombros, permitindo, assim, que as mãos fiquem com um afastamento igual à largura do ombro. Após adotar a abertura padronizada dos braços, deverá erguer o tronco até que os braços fiquem estendidos, mantendo os pés unidos e apoiados sobre o solo.

II - Execução

O (a) militar deverá abaixar o tronco e as pernas ao mesmo tempo, flexionando os braços paralelamente ao corpo até que o cotovelo ultrapasse a linha das costas, sem que o peito encoste no solo. Estenderá, então, novamente, os braços, erguendo, simultaneamente, o tronco e as pernas até que os braços fiquem totalmente estendidos, quando será completada uma repetição. Cada militar deverá executar o número máximo de flexões de braços sucessivas, sem interrupção do movimento. O ritmo das flexões de braços, sem paradas, será opção do (a) militar e não há limite de tempo.

Observações:

- A prova será realizada por todos os militares, de ambos os sexos e de todas as idades.

Art. 18. Abdominal Supra

I - Posição inicial

O (a) militar deverá tomar a posição deitado em decúbito dorsal, joelhos flexionados, pés apoiados no solo, afastados na largura dos ombros, sem uso de outro apoio, calcanhares próximos aos glúteos, braços cruzados sobre o peito, de forma que as mãos encostem no ombro oposto (mão esquerda no ombro direito e vice e versa).

O avaliador deverá se colocar ao lado do avaliado, posicionando os dedos de sua mão espalmada, perpendicularmente, sob o tronco do mesmo a uma distância de quatro dedos de sua axila, tangenciando o limite inferior da escápula. Esta posição deverá ser mantida durante toda a realização do exercício.

II - Execução

O (a) militar deverá realizar a flexão abdominal até que as escápulas percam o contato com a mão do avaliador e retornar à posição inicial, quando será completada uma repetição. Cada militar deverá executar o número máximo de flexões abdominais sucessivas, sem interrupção do movimento, em um tempo máximo de 3 minutos. O ritmo das flexões abdominais, sem paradas, será opção do (a) militar.

Observações:

- A prova será realizada por todos os militares, de ambos os sexos e de todas as idades;

- O (a) avaliado (a) não poderá obter impulso com os braços afastando-os do tronco e, tampouco, retirar os quadris do solo durante a execução do exercício; e

- Os pés deverão permanecer apoiados no solo durante a execução do movimento.

Art. 19. Flexão na Barra Fixa

I - Posição inicial

O (a) militar, sob a barra, deverá empunhá-la com a pegada em pronação (palma da mão para frente), com a colocação livre do polegar. As mãos deverão permanecer com um afastamento entre si correspondente à largura dos ombros e o corpo deverá estar estático.

II - Execução

Após a ordem de iniciar, o (a) militar deverá executar uma flexão dos braços na barra até que o queixo ultrapasse completamente a barra (estando a cabeça na posição natural, sem hiperextensão do pescoço) e, imediatamente, descer o tronco até que os cotovelos fiquem completamente estendidos (respeitando as limitações articulares individuais), quando será completada uma repetição. O ritmo das flexões de braços na barra é opção do (a) militar, pois não há limite de tempo para sua execução.

Observações:

- A prova será realizada por todos os militares da LEMB até a idade de 49 anos, inclusive; e

- Não poderá haver nenhum tipo de impulso, nem balanço das pernas para auxiliar o movimento.

- Os exercícios explicitados nos art. 17 ao 19 serão com o 14º uniforme.

Art. 20. Pista de Pentatlo Militar (PPM)

Os militares deverão executar a PPM no menor tempo possível, utilizando as técnicas de ultrapassagem de obstáculos previstas no Manual de campanha que regula o treinamento físico militar. Será utilizado o uniforme 13º.

Observações:

I - A prova será realizada pelos militares da LEMB de ambos os sexos, até a graduação de 2º sargento (praças), ou até o posto de capitão (oficiais), inclusive, até completarem 40 anos;

II - Antes da realização da pista, todos os militares devem ter realizado no ano de instrução considerado, pelo menos três passagens completas na PPM durante a realização do TFM;

III - Os comandos enquadrantes deverão fiscalizar o treinamento e a execução da PPM pelas OM operacionais subordinadas, a fim de obter o maior efetivo possível atingindo os padrões mínimos de desempenho;

IV - A prova da Pista de Pentatlo Militar somente será aplicada e apreciada por sua suficiência para os militares que realizam o PAD e PED, quando for o caso deste último; e

V - O (A) militar poderá ser suficiente (S) em todos os outros OII do TAF e ser Não-Suficiente (N) na PPM. A unidade militar deverá proceder conforme o Cap 5, item c, subitens 4,5 e 6 desta Diretriz. Não há necessidade de realização de TAF Alternativo.

Art. 21. O quadro abaixo sintetiza os OII que deverão ser atingidos pelos militares:

Idade	Sexo	Linha de Ensino	Corrida de 12 minutos	Flexão de Braços	Abdominal Supra	Flexão na Barra Fixa	PPM
18 a 39 anos	Masculino	LEMB	X	X	X	X	X(1)
		LEMNB	X	X	X	-	-
	Feminino	LEMB	X	X	X	X	X(1)
		LEMNB	X	X	X	-	-
40 a 49 anos	Ambos	LEMB	X	X	X	X	-
		LEMNB	X	X	X	-	-

Idade	Sexo	Linha de Ensino	Corrida de 12 minutos	Flexão de Braços	Abdominal Supra	Flexão na Barra Fixa	PPM
50 anos ou mais	Ambos	Ambos	X	X	X	-	-
(1) Somente para avaliação no PAD/PED, até o posto de capitão (oficiais), exceto oficiais do QAO, e a graduação de 2º sargento (praças) inclusive. Para as atividades do TAF, poderá ser empregada a equipe de Atendimento Pré-Hospitalar (APH), conforme a legislação em vigor.							

Art. 22. Os comandos enquadrantes poderão acompanhar a execução dos TAF nas OM subordinadas com a finalidade de corrigir eventuais incorreções.

CAPÍTULO V
DAS DISPOSIÇÕES FINAIS

Art. 23. Situações Especiais

I - Se o (a) militar, eventualmente, não realizar o TAF nas épocas programadas, deverá ser marcada uma nova data, até 30 dias após. Caso não o realize, caberá à OM a que ele (a) estiver vinculado (a) computar como TAF não realizado, apurar se houve transgressão disciplinar e publicar em BI o motivo, fazendo essa observação constar das alterações do militar.

II - O (A) militar da ativa, quando fora da Força por comissão, continua obrigado (a) ao Treinamento Físico e, consequentemente, deverá realizar o TAF, de acordo com esta Portaria, nas épocas previstas, na organização onde estiver, remetendo o resultado para a organização do Exército a que estiver vinculado (a).

III - Ao (À) militar em missão no exterior, é facultativa a execução do TAF, devendo, no entanto, manter os padrões físicos exigidos para a sua faixa etária. Caso o (a) militar não informe o resultado do TAF realizado, caberá à OM a que ele (a) estiver vinculado (a) repetir o último resultado do TAF obtido quando estava no País, fazendo essa observação constar das alterações.

IV - O (A) militar da ativa, quando fora da Força por motivo de licença, deve manter os padrões físicos exigidos pela legislação. Ao término da licença e visando à liberação para a prática do TFM, o (a) militar deverá ser submetido (a) a uma avaliação médica para a verificação da condição física, em sua OM, sendo o resultado publicado em Boletim Interno. O primeiro TAF após sua apresentação deverá ser apreciado de acordo com o PBD.

V - O (A) militar da ativa, quando em missão operacional (Cursos, Ações de Garantia da Lei e da Ordem, Ações Subsidiárias, Missões de Paz e Missões de longa duração, superiores a 60 dias, previstas em Portaria do EME, COTER ou MD), no Brasil ou no exterior, deverá repetir o último resultado obtido do TAF durante a missão. Após regressar da missão, se o intervalo entre a apresentação pronto para o serviço e o próximo TAF ocorrer em até 04 semanas, também deverá repeti-lo. Não se enquadram nesse caso ações planejadas pela OM que tenham ocorrido durante o período de aplicação do TAF. Nesse caso, o Cmt da OM deve planejar uma nova data de aplicação dentro do mesmo mês de aplicação do TAF.

VI - O (A) militar que não atingir o padrão previsto para sua situação funcional (PBD, PAD ou PED) deverá realizar treinamento específico, orientado por especialista da área de educação física, em complemento ao TFM previsto, visando obter, nos testes subsequentes, a suficiência no padrão exigido.

VII - Todo (a) militar considerado (a) apto (a) para o serviço ativo está obrigado (a) a realizar o treinamento físico. Os militares com o parecer "Apto para o Serviço do Exército, com Restrições" participarão do treinamento físico, executando os exercícios e as atividades possíveis, respeitando-se as recomendações previstas pela junta médica militar.

VIII - A dispensa do treinamento físico por doença, tratamento médico ou convalescença não poderá constituir situação permanente.

IX - Deve ser observada a legislação específica da Diretoria de Saúde (D Sau), quanto à realização dos exames médicos que antecedem ao TAF. Nos casos de discordância, o Agente Médico Pericial deverá ser consultado.

X - O (A) militar temporário (a) ou de carreira, antes de terminar seu período em escola de formação, deverá realizar um TAF, havendo a necessidade de se fazer registrar em suas alterações.

XI - Nos casos omissos, não abordados nesta diretriz, orienta-se entrar em contato com o Centro de Capacitação Física do Exército (CCFEx), o qual emitirá seu parecer.

Art. 24. TAF para Militares com Problemas de Saúde

I - A não-realização do TAF após duas chamadas, por motivos de saúde não apreciados e dispensados pelo Agente Médico Pericial, corresponderá à avaliação NÃO-REALIZADO (NR), sendo o motivo publicado em Boletim Interno, para constar das alterações do militar.

II - Realizará o TAF alternativo o (a) militar que estiver na condição de "Apto (a) para o Serviço do Exército com Restrições", julgado (a) pelo Agente Médico Pericial, dentro de um período igual ou superior a quinze meses, devendo tal decisão ser publicada em boletim interno da OM, para constar nas alterações do (a) militar, definindo-se se é em caráter definitivo ou temporário.

III - O Comandante, Chefe ou Diretor de OM deverá nomear uma Comissão de Planejamento do TFM e TAF Alternativos, para orientar os militares enquadrados nessa situação. Essa comissão será composta por um oficial com o curso da Escola de Educação Física do Exército e um oficial médico, que trabalharão sob a supervisão do S3 da Unidade. Caso a OM não possua algum dos integrantes da comissão em seus quadros, deverá solicitar apoio ao escalão superior. A decisão adotada será submetida à apreciação do escalão imediatamente superior e deverá constar das alterações do (a) militar.

IV - Com base no parecer emitido pelo Agente Médico Pericial e pela Comissão de Planejamento do TFM e TAF Alternativos, deverão ser estabelecidos o(s) exercício(s) físico(s) recomendado(s) para fins de Treinamento Físico Militar Alternativo e o(s) respectivo(s) OII que deixará(ão) de ser realizados pelo (a) militar, sendo a decisão adotada registrada em suas alterações.

V - O TAF alternativo será composto pelos mesmos OII do TAF, excetuando-se aquele(s) julgados incompatíveis para o (a) militar. Caso o (a) Militar seja julgado (a) incapaz de realizar todos os OII do TAF, o (a) mesmo (a) deve receber a apreciação "Não Realizado" (NR).

VI - O (A) militar que realizar o TAF Alternativo será apreciado (a) quanto à suficiência, utilizando os índices do PBD. Caso o (a) militar alcance os índices exigidos, receberá a indicação de TAF Alternativo (TA) na apreciação da suficiência e receberá o conceito REGULAR (R). Caso contrário, será considerado TAF Alternativo (TA) com conceito INSUFICIENTE (I).

VII - Não deverá ser incluído (a) no TAF Alternativo, o (a) militar que apresentar limitação para realizar apenas o OII referente à Pista de Pentatlo Militar.

VIII - O (A) militar "Apto (a) para o Serviço do Exército com Restrições", por um período inferior a quinze meses não realizará o TAF, receberá a apreciação NÃO-REALIZADO (NR), sendo o motivo publicado em Boletim Interno, para constar das alterações do (a) militar.

IX - O (A) militar que estiver retornando da situação de "Apto (a) para o Serviço do Exército com Restrições" deverá ter 30 dias de preparação para a realização do TAF.

X - A não-realização do TAF pelo (a) militar quando estiver na situação de "Incapaz temporariamente para o serviço do Exército" corresponderá à apreciação NÃO-REALIZADO (NR), sendo o motivo publicado em Boletim Interno, para constar das alterações do (a) militar.

Art. 25. Avaliação Física para a Militar Grávida

I - A militar grávida deverá comunicar, por escrito em tempo hábil, sua situação ao Comando de sua Organização Militar, sendo a única e exclusiva responsável pela informação oportuna de sua situação.

II - A gestante não realizará o TAF e deverá ter o conceito de seu último teste repetido e, após o parto, deverá passar por avaliação médica que indique o retorno gradual às atividades físicas e a possibilidade de realização da avaliação.

III - A militar grávida, ao retornar da licença maternidade e ser considerada "Apta para o Serviço do Exército", deverá ter 30 dias para a realização do TAF.

Art. 26. Acompanhamento do Treinamento Físico Militar e suas Avaliações

I - A presente diretriz será aplicada, em caráter experimental, em 2017, devendo os resultados das novas avaliações serem acompanhados e analisados pelo DECEx, de modo a mantê-los adequados aos objetivos do Exército.

II - Ao final de 2017, o DECEx elaborará parecer sobre o resultado obtido a partir desta diretriz, de forma a implementá-la efetivamente a partir de 2018, com as retificações necessárias.

III - O DECEx realizará uma revisão nas tabelas de ambos os sexos, baseando-se no acompanhamento realizado, com nova coleta de dados em âmbito nacional e em pesquisas que se fizerem necessárias.

IV - Durante o ano de 2017, excepcionalmente, permanecerá em vigor a Diretriz para o Treinamento Físico Militar do Exército e sua Avaliação, publicada na Port nº 032-EME, de 31 MAR 08.

ANEXO A
TABELAS DO SEXO MASCULINO - LEMB

CORRIDA DE 12 MINUTOS (distância)
MASCULINO LEMB

Idade	I	R	B	MB	E	Suficiência para o PED
18	Até 2699	2700 - 2799	2800 - 3099	3100 - 3199	3200	2950
19	Até 2699	2700 - 2799	2800 - 3099	3100 - 3199	3200	2950
20	Até 2749	2750 - 2849	2850 - 3149	3150 - 3249	3250	3000
21	Até 2799	2800 - 2899	2900 - 3149	3150 - 3249	3250	3050
22	Até 2699	2700 - 2849	2850 - 3099	3100 - 3249	3250	3000
23	Até 2699	2700 - 2849	2850 - 3099	3100 - 3199	3200	3000
24	Até 2699	2700 - 2799	2800 - 3099	3100 - 3199	3200	2950
25	Até 2599	2600 - 2749	2750 - 3049	3050 - 3199	3200	2900
26	Até 2599	2600 - 2749	2750 - 3049	3050 - 3149	3150	2900
27	Até 2599	2600 - 2749	2750 - 3049	3050 - 3149	3150	2900
28	Até 2549	2550 - 2699	2700 - 2999	3000 - 3149	3150	2850
29	Até 2549	2550 - 2699	2700 - 2949	2950 - 3099	3100	2850
30	Até 2499	2500 - 2649	2650 - 2949	2950 - 3099	3100	2850
31	Até 2499	2500 - 2649	2650 - 2949	2950 - 3099	3100	2800
32	Até 2499	2500 - 2649	2650 - 2899	2900 - 3049	3050	2800
33	Até 2499	2500 - 2649	2650 - 2899	2900 - 3049	3050	2800
34	Até 2449	2450 - 2549	2550 - 2849	2850 - 2999	3000	2700
35	Até 2399	2400 - 2499	2500 - 2799	2800 - 2949	2950	2650
36	Até 2399	2400 - 2499	2500 - 2799	2800 - 2949	2950	2650
37	Até 2399	2400 - 2499	2500 - 2799	2800 - 2949	2950	2650
38	Até 2349	2350 - 2449	2450 - 2749	2750 - 2899	2900	2600
39	Até 2349	2350 - 2449	2450 - 2749	2750 - 2899	2900	2600
40	Até 2299	2300 - 2449	2450 - 2749	2750 - 2899	2900	2600
41	Até 2299	2300 - 2399	2400 - 2699	2700 - 2849	2850	2550
42	Até 2249	2250 - 2399	2400 - 2699	2700 - 2849	2850	2550
43	Até 2249	2250 - 2349	2350 - 2649	2650 - 2799	2800	2500
44	Até 2199	2200 - 2349	2350 - 2649	2650 - 2799	2800	2500
45	Até 2199	2200 - 2299	2300 - 2599	2600 - 2749	2750	2450
46	Até 2199	2200 - 2299	2300 - 2599	2600 - 2749	2750	2450
47	Até 2199	2200 - 2249	2250 - 2549	2550 - 2699	2700	2400
48	Até 2199	2200 - 2249	2250 - 2499	2500 - 2649	2650	2350
49	Até 2199	2200 - 2249	2250 - 2449	2450 - 2599	2600	2350

Suficiência para o PBD = Limite inferior do conceito R

Suficiência para o PAD = Limite inferior do conceito B

CORRIDA DE 12 MINUTOS (distância)
MASCULINO LEMB

Idade	PBD 2017/2018	PBD à partir de 2019
50	2100	2100
51	2100	2100
52	2100	2100
53	2100	2100
54	2050	2050
55	2050	2050
56	2000	2050
57	2000	2000
58	1950	2000
59	1900	2000
60	1850	1950
61	1800	1950
62	1750	1900
63	1700	1900
64	1650	1850
65	1600	1800

FLEXÃO DE BRAÇOS (repetições)
MASCULINO LEMB

Idade	I	R	B	MB	E	Suficiência para o PED
18	20	21 - 25	26 - 34	35 - 38	39	30
19	20	21 - 25	26 - 34	35 - 38	39	30
20	22	23 - 27	28 - 36	37 - 40	41	32
21	26	27 - 29	30 - 37	38 - 40	41	34
22	24	25 - 27	28 - 36	37 - 40	41	32
23	24	25 - 27	28 - 35	36 - 39	40	32
24	23	24 - 27	28 - 34	35 - 38	39	31
25	23	24 - 26	27 - 34	35 - 37	38	31
26	23	24 - 26	27 - 34	35 - 37	38	30
27	22	23 - 26	27 - 34	35 - 37	38	30
28	22	23 - 26	27 - 33	34 - 37	38	30
29	22	23 - 26	27 - 33	34 - 36	37	30
30	22	23 - 25	26 - 32	33 - 36	37	29
31	21	22 - 24	25 - 32	33 - 36	37	29
32	21	22 - 24	25 - 32	33 - 36	37	29
33	21	22 - 24	25 - 32	33 - 35	36	29
34	18	19 - 21	22 - 29	30 - 33	34	26
35	18	19 - 21	22 - 28	29 - 32	33	25

Idade	I	R	B	MB	E	Suficiência para o PED
36	18	19 - 21	22 - 28	29 - 32	33	25
37	17	18 - 20	21 - 28	29 - 32	33	25
38	17	18 - 20	21 - 27	28 - 31	32	24
39	17	18 - 20	21 - 27	28 - 31	32	24
40	16	17 - 19	20 - 27	28 - 31	32	24
41	16	17 - 19	20 - 26	27 - 30	31	23
42	16	17 - 19	20 - 26	27 - 30	31	23
43	16	17 - 19	20 - 26	27 - 29	30	23
44	16	17 - 19	20 - 26	27 - 29	30	23
45	15	16 - 17	18 - 25	26 - 28	29	22
46	15	16 - 17	18 - 24	25 - 27	28	21
47	14	15 - 17	18 - 23	24 - 26	27	21
48	14	15 - 16	17 - 22	23 - 25	26	20
49	14	15 - 16	17 - 22	23 - 24	25	20

Suficiência para o PBD = Limite inferior do conceito R

Suficiência para o PAD = Limite inferior do conceito B

FLEXÃO DE BRAÇOS (repetições)
MASCULINO LEMB

Idade	PBD
50	14
51	14
52	14
53	13
54	13
55	13
56	12
57	12
58	11
59	11
60	10
61	10
62	9
63	9
64	8
65	8

ABDOMINAL SUPRA (repetições)
MASCULINO LEMB

Idade	I	R	B	MB	E	Suficiência para o PED
18	Até 34	35 - 44	45 - 63	64 - 73	74	54
19	Até 34	35 - 44	45 - 63	64 - 73	74	54
20	Até 37	38 - 48	49 - 68	69 - 78	79	59
21	Até 39	40 - 48	49 - 66	67 - 75	76	58
22	Até 40	41 - 48	49 - 66	67 - 75	76	58
23	Até 39	40 - 47	48 - 66	67 - 75	76	57
24	Até 39	40 - 47	48 - 66	67 - 75	76	57
25	Até 39	40 - 47	48 - 65	66 - 73	74	57
26	Até 37	38 - 46	47 - 65	66 - 73	74	56
27	Até 37	38 - 46	47 - 64	65 - 71	72	56
28	Até 35	36 - 45	46 - 64	65 - 71	72	55
29	Até 35	36 - 45	46 - 63	64 - 71	72	54
30	Até 34	35 - 44	45 - 62	63 - 70	71	53
31	Até 33	34 - 42	43 - 60	61 - 69	70	52
32	Até 33	34 - 42	43 - 60	61 - 69	70	52
33	Até 32	33 - 41	42 - 60	61 - 69	70	51
34	Até 32	33 - 40	41 - 58	59 - 67	68	50
35	Até 30	31 - 39	40 - 56	57 - 65	66	48
36	Até 30	31 - 38	39 - 55	56 - 64	65	47
37	Até 29	30 - 38	39 - 55	56 - 64	65	47
38	Até 29	30 - 38	39 - 55	56 - 64	65	47
39	Até 29	30 -38	39 - 54	55 - 63	64	47
40	Até 28	29 - 37	38 - 54	55 - 63	64	46
41	Até 28	29 - 37	38 - 53	54 - 62	63	46
42	Até 28	29 - 37	38 - 53	54 - 62	63	46
43	Até 27	28 - 36	37 - 52	53 - 61	62	45
44	Até 26	27 - 36	37 - 52	53 - 61	62	45
45	Até 26	27 - 34	35 - 50	51 - 59	60	43
46	Até 26	27 - 34	35 - 50	51 - 59	60	43
47	Até 25	26 - 33	34 - 48	49 - 57	58	41
48	Até 25	26 - 33	34 - 46	47 - 55	56	40
49	Até 24	25 - 32	33 - 45	46 - 53	54	39

Suficiência para o PBD = Limite inferior do conceito R

Suficiência para o PAD = Limite inferior do conceito B

FLEXÃO NA BARRA FIXA (repetições)
MASCULINO LEMB

Idade	I	R	B	MB	E	Suficiência para o PED
18	4	5 - 6	7 - 9	10 - 11	12	8
19	4	5 - 6	7 - 9	10 - 11	12	8
20	4	5 - 7	8 - 10	11	12	9
21	5	6 - 7	8 - 10	11 - 12	13	9
22	4	5 - 7	8 - 10	11	12	9
23	4	5 - 7	8 - 10	11	12	9
24	4	5 - 7	8 - 10	11	12	9
25	4	5 - 7	8 - 10	11	12	9
26	4	5 - 6	7 - 9	10 - 11	12	8
27	4	5 - 6	7 - 9	10	11	8
28	4	5 - 6	7 - 9	10	11	8
29	3	4 - 6	7 - 8	9 - 10	11	7
30	3	4 - 5	6 - 8	9 - 10	11	7
31	3	4 - 5	6 - 8	9 - 10	11	7
32	3	4 - 5	6 - 8	9 - 10	11	7
33	3	4 - 5	6 - 8	9	10	7
34	2	3 - 4	5 - 7	8	9	6
35	1	2 - 3	4 - 7	8	9	6
36	1	2 - 3	4 - 6	7	8	5
37	1	2 - 3	4 - 6	7	8	5
38	1	2 - 3	4 - 6	7	8	5
39	1	2 - 3	4 - 5	6	7	4
Observação: os sargentos de carreira executarão e terão registrados os seus resultados, sendo desconsiderada a conceituação deste OII para a conceituação geral do TAF durante o primeiro ano após a sua formação.						

Suficiência para o PBD = Limite inferior do conceito R

Suficiência para o PAD = Limite inferior do conceito B

FLEXÃO NA BARRA FIXA (repetições)
MASCULINO LEMB

Idade	PBD/PAD
40	2
41	2
42	2
43	2
44	2
45	1
46	1
47	1
48	1
49	1

PISTA DE PENTATLO MILITAR (tempo máximo)
MASCULINO LEMB

Idade	PED	PAD
18	04:07	04:37
19	04:07	04:37
20	03:55	04:24
21	04:01	04:31
22	04:04	04:38
23	04:07	04:38
24	04:07	04:38
25	04:09	04:42
26	04:11	04:51
27	04:11	04:51
28	04:18	04:54
29	04:18	04:54
30	04:22	05:01
31	04:24	05:02
32	04:25	05:10
33	04:25	05:10
34	04:50	05:38
35	04:58	05:40
36	05:02	05:44
37	05:10	06:02
38	05:27	06:38
39	06:10	07:10

ANEXO B
TABELAS DO SEXO FEMININO - LEMB

CORRIDA DE 12 MINUTOS (distância)
FEMININO LEMB

Idade	I	R	B	MB	E	PED
18	Até 2299	2300-2399	2400-2599	2600-2749	2750	2500
19	Até 2299	2300-2399	2400-2599	2600-2749	2750	2500
20	Até 2349	2350-2449	2450-2649	2650-2799	2800	2550
21	Até 2399	2400-2499	2500-2699	2700-2849	2850	2600
22	Até 2299	2300-2399	2400-2599	2600-2749	2750	2500
23	Até 2299	2300-2399	2400-2599	2600-2749	2750	2500
24	Até 2299	2300-2399	2400-2599	2600-2749	2750	2500
25	Até 2249	2250-2349	2350-2549	2550-2699	2700	2450
26	Até 2249	2250-2349	2350-2549	2550-2699	2700	2450
27	Até 2249	2250-2349	2350-2549	2550-2699	2700	2450
28	Até 2199	2200-2299	2300-2499	2500-2649	2650	2400
29	Até 2199	2200-2299	2300-2499	2500-2649	2650	2400

Idade	I	R	B	MB	E	PED
30	Até 2199	2200-2299	2300-2499	2500-2649	2650	2400
31	Até 2149	2150-2249	2250-2449	2450-2599	2600	2350
32	Até 2149	2150-2249	2250-2449	2450-2599	2600	2350
33	Até 2149	2150-2249	2250-2449	2450-2599	2600	2350
34	Até 2099	2100-2199	2200-2399	2400-2549	2550	2300
35	Até 2099	2100-2199	2200-2399	2400-2549	2550	2300
36	Até 2099	2100-2199	2200-2399	2400-2549	2550	2300
37	Até 2099	2100-2199	2200-2399	2400-2549	2550	2300
38	Até 2049	2050-2149	2150-2349	2350-2499	2500	2250
39	Até 2049	2050-2149	2150-2349	2350-2499	2500	2250
40	Até 2049	2050-2149	2150-2349	2350-2499	2500	2250
41	Até 2049	2050-2149	2150-2349	2350-2499	2500	2250
42	Até 1999	2000-2099	2100-2299	2300-2449	2450	2200
43	Até 1999	2000-2099	2100-2299	2300-2449	2450	2200
44	Até 1999	2000-2099	2100-2299	2300-2449	2450	2200
45	Até 1999	2000-2099	2100-2299	2300-2449	2450	2200
46	Até 1949	1950-2049	2050-2249	2250-2399	2400	2150
47	Até 1949	1950-2049	2050-2249	2250-2399	2400	2150
48	Até 1949	1950-2049	2050-2249	2250-2399	2400	2150
49	Até 1949	1950-2049	2050-2249	2250-2399	2400	2150

Suficiência para o PBD = Limite inferior do conceito R
Suficiência para o PAD = Limite inferior do conceito B

CORRIDA DE 12 MINUTOS (distância)
FEMININO LEMB

Idade	PBD
50	1900
51	1900
52	1900
53	1850
54	1850
55	1850
56	1800
57	1800
58	1800
59	1800
60	1750
61	1750
62	1750
63	1700
64	1700
65	1700

FLEXÃO DE BRAÇOS (repetições)
FEMININO LEMB

Idade	I	R	B	MB	E	Suficiência para o PED
18	Até 11	12 - 13	14 - 18	19 - 20	21	16
19	Até 11	12 - 13	14 - 18	19 - 20	21	16
20	Até 12	13 - 14	15 - 19	20 - 22	23	17
21	Até 14	15 - 16	17 - 20	21 - 22	23	19
22	Até 13	14	15 - 19	20 - 22	23	17
23	Até 13	14	15 - 19	20 - 21	22	17
24	Até 12	13 - 14	15 - 18	19 - 20	21	17
25	Até 12	13 - 14	15 - 18	19 - 20	21	17
26	Até 12	13 - 14	15 - 18	19 - 20	21	17
27	Até 12	13 - 14	15 - 18	19 - 20	21	17
28	Até 12	13 - 14	15 - 18	19 - 20	21	17
29	Até 12	13 - 14	15 - 18	19	20	17
30	Até 12	13	14 - 17	18 - 19	20	16
31	Até 11	12 - 13	14 - 17	18 - 19	20	16
32	Até 11	12 - 13	14 - 17	18 - 19	20	16
33	Até 11	12 - 13	14 - 17	18 - 19	20	16
34	Até 9	10 - 11	12 - 16	17 - 18	19	14
35	Até 9	10 - 11	12 - 15	16 - 17	18	14
36	Até 9	10 - 11	12 - 15	16 - 17	18	14
37	Até 9	10 - 11	12 - 15	16 - 17	18	14
38	Até 9	10 - 11	12 - 14	15 - 17	18	13
39	Até 9	10 - 11	12 - 14	15 - 17	18	13
40	Até 8	9 - 10	11 - 14	15 - 17	18	13
41	Até 8	9 - 10	11 - 14	15 - 16	17	13
42	Até 8	9 - 10	11 - 14	15 - 16	17	13
43	Até 8	9 - 10	11 - 14	15 - 16	17	13
44	Até 8	9 - 10	11 - 14	15 - 16	17	13
45	Até 8	9	10 - 13	14 - 15	16	12
46	Até 8	9	10 - 13	14	15	12
47	Até 7	8 - 9	10 - 12	13 - 14	15	11
48	Até 7	8	9 - 12	13	14	11
49	Até 7	8	9 - 12	13	14	11

Suficiência para o PBD = Limite inferior do conceito R
Suficiência para o PAD = Limite inferior do conceito B
** Sem o apoio de joelhos no solo

FLEXÃO DE BRAÇOS (repetições)
FEMININO LEMB

Idade	PBD
50	8
51	8
52	8
53	7
54	7
55	7
56	7
57	7
58	6
59	6
60	6
61	6
62	5
63	5
64	4
65	4

** Sem o apoio de joelhos no solo

ABDOMINAL SUPRA (repetições)
FEMININO LEMB

Idade	I	R	B	MB	E	Suficiência para o PED
18	Até 34	35 - 44	45 - 63	64 - 73	74	54
19	Até 34	35 - 44	45 - 63	64 - 73	74	54
20	Até 37	38 - 48	49 - 68	69 - 78	79	59
21	Até 39	40 - 48	49 - 66	67 - 75	76	58
22	Até 40	41 - 48	49 - 66	67 - 75	76	58
23	Até 39	40 - 47	48 - 66	67 - 75	76	57
24	Até 39	40 - 47	48 - 66	67 - 75	76	57
25	Até 39	40 - 47	48 - 65	66 - 73	74	57
26	Até 37	38 - 46	47 - 65	66 - 73	74	56
27	Até 37	38 - 46	47 - 64	65 - 71	72	56
28	Até 35	36 - 45	46 - 64	65 - 71	72	55
29	Até 35	36 - 45	46 - 63	64 - 71	72	54
30	Até 34	35 - 44	45 - 62	63 - 70	71	53
31	Até 33	34 - 42	43 - 60	61 - 69	70	52
32	Até 33	34 - 42	43 - 60	61 - 69	70	52
33	Até 32	33 - 41	42 - 60	61 - 69	70	51
34	Até 32	33 - 40	41 - 58	59 - 67	68	50
35	Até 30	31 - 39	40 - 56	57 - 65	66	48

Idade	I	R	B	MB	E	Suficiência para o PED
36	Até 30	31 - 38	39 - 55	56 - 64	65	47
37	Até 29	30 - 38	39 - 55	56 - 64	65	47
38	Até 29	30 - 38	39 - 55	56 - 64	65	47
39	Até 29	30 -38	39 - 54	55 - 63	64	47
40	Até 28	29 - 37	38 - 54	55 - 63	64	46
41	Até 28	29 - 37	38 - 53	54 - 62	63	46
42	Até 28	29 - 37	38 - 53	54 - 62	63	46
43	Até 27	28 - 36	37 - 52	53 - 61	62	45
44	Até 26	27 - 36	37 - 52	53 - 61	62	45
45	Até 26	27 - 34	35 - 50	51 - 59	60	43
46	Até 26	27 - 34	35 - 50	51 - 59	60	43
47	Até 25	26 - 33	34 - 48	49 - 57	58	41
48	Até 25	26 - 33	34 - 46	47 - 55	56	40
49	Até 24	25 - 32	33 - 45	46 - 53	54	39

Suficiência para o PBD = Limite inferior do conceito R

Suficiência para o PAD = Limite inferior do conceito B

TESTE DE ABDOMINAL SUPRA (repetições)
FEMININO LEMB

Idade	PBD
50	25
51	24
52	24
53	23
54	22
55	21
56	20
57	19
58	18
59	17
60	16
61	15
62	14
63	13
64	12
65	11

FLEXÃO NA BARRA FIXA (repetições)
FEMININO LEMB

Idade	I	R	B	MB	E	Suficiência para o PED
18	Até 2	3	4 - 5	6	7	5

Idade	I	R	B	MB	E	Suficiência para o PED
19	Até 2	3	4 - 5	6	7	5
20	Até 2	3	4 - 5	6	7	5
21	Até 2	3	4 - 5	6	7	5
22	Até 2	3	4 - 5	6	7	5
23	Até 2	3	4 - 5	6	7	5
24	Até 2	3	4 - 5	6	7	5
25	Até 2	3	4 - 5	6	7	5
26	Até 2	3	4 - 5	6	7	5
27	Até 2	3	4	5	6	4
28	Até 2	3	4	5	6	4
29	Até 1	2 - 3	4	5	6	4
30	Até 1	2	3 - 4	5	6	4
31	Até 1	2	3 - 4	5	6	4
32	Até 1	2	3 - 4	5	6	4
33	Até 1	2	3 - 4	5	6	4
34	Até 1	2	3	4	5	3
35	0	1	2 - 3	4	5	3
36	0	1	2	3	4	2
37	0	1	2	3	4	2
38	0	1	2	3	4	2
39	0	1	2	3	4	2
Observação: os sargentos de carreira executarão e terão registrados os seus resultados, sendo desconsiderada a conceituação deste OII para a conceituação geral do TAF durante o primeiro ano após a sua formação.						

Suficiência para o PBD = Limite inferior do conceito R

Suficiência para o PAD = Limite inferior do conceito B

FLEXÃO NA BARRA FIXA (repetições)
FEMININO LEMB

Idade	PBD/PAD
40	1
41	1
42	1
43	1
44	1
45	1
46	1
47	1
48	1
49	1

ANEXO C

TABELAS DO SEXO MASCULINO - LEMNB

CORRIDA DE 12 MINUTOS (distância)

MASCULINO LEMNB

Idade	PBD
18	2600
19	2600
20	2650
21	2650
22	2600
23	2600
24	2600
25	2500
26	2500
27	2500
28	2450
29	2450
30	2400
31	2400
32	2400
33	2400
34	2350
35	2350
36	2350
37	2350
38	2300
39	2300
40	2250
41	2250
42	2250
43	2200
44	2200
45	2200
46	2200
47	2200
48	2200
49	2200

Suficiência para o PBD

CORRIDA DE 12 MINUTOS (distância)
MASCULINO LEMNB

Idade	PBD 2017/2018	PBD a partir de 2019
50	2100	2100
51	2100	2100
52	2100	2100
53	2100	2100
54	2050	2050
55	2050	2050
56	2000	2050
57	2000	2000
58	1950	2000
59	1900	2000
60	1850	1950
61	1800	1950
62	1750	1900
63	1700	1900
64	1650	1850
65	1600	1800

FLEXÃO DE BRAÇOS (repetições)
MASCULINO LEMNB

Idade	PBD
18	20
19	20
20	21
21	25
22	23
23	23
24	22
25	22
26	22
27	21
28	21
29	21
30	21
31	20
32	20
33	20
34	18
35	18

Idade	PBD
36	18
37	17
38	17
39	17
40	16
41	16
42	16
43	16
44	16
45	15
46	15
47	14
48	14
49	14

Suficiência para o PBD

FLEXÃO DE BRAÇOS (repetições)
MASCULINO LEMNB

Idade	PBD
50	13
51	13
52	13
53	12
54	12
55	12
56	11
57	11
58	10
59	10
60	9
61	9
62	8
63	8
64	7
65	7

ABDOMINAL SUPRA (repetições)
MASCULINO LEMNB

Idade	PBD
18	35
19	35

Idade	PBD
20	38
21	40
22	41
23	40
24	40
25	40
26	38
27	38
28	36
29	36
30	35
31	34
32	34
33	33
34	33
35	31
36	31
37	30
38	30
39	30
40	29
41	29
42	29
43	28
44	27
45	27
46	27
47	26
48	26
49	25

Suficiência para o PBD

TESTE DE ABDOMINAL SUPRA (repetições)
MASCULINO LEMNB

IDADE	PBD
50	25
51	24
52	24
53	23
54	22
55	21

IDADE	PBD
56	20
57	19
58	18
59	17
60	16
61	15
62	14
63	13
64	12
65	11

ANEXO D
TABELAS DO SEXO FEMININO - LEMNB

CORRIDA DE 12 MINUTOS (distância)
FEMININO LEMNB

Idade	PBD 2017/2018	PBD a partir de 2019
18	1950	2150
19	1950	2150
20	2000	2200
21	2050	2250
22	1950	2150
23	1950	2150
24	1950	2150
25	1900	2100
26	1900	2100
27	1900	2100
28	1850	2050
29	1850	2050
30	1850	2050
31	1800	2000
32	1800	2000
33	1800	2000
34	1750	1950
35	1750	1950
36	1750	1950
37	1750	1950
38	1700	1900
39	1700	1900

Idade	PBD 2017/2018	PBD a partir de 2019
40	1700	1900
41	1700	1900
42	1650	1850
43	1650	1850
44	1650	1850
45	1650	1850
46	1600	1800
47	1600	1800
48	1600	1800
49	1600	1800

Suficiência para o PBD

CORRIDA DE 12 MINUTOS (distância)
FEMININO LEMNB

Idade	PBD 2017/2018	PBD a partir de 2019
50	1600	1750
51	1600	1750
52	1600	1750
53	1550	1700
54	1550	1700
55	1550	1700
56	1550	1700
57	1550	1700
58	1550	1700
59	1550	1700
60	1500	1650
61	1500	1650
62	1500	1650
63	1500	1650
64	1500	1650
65	1500	1650

FLEXÃO DE BRAÇOS (repetições)
FEMININO LEMNB

Idade	PBD
18	11
19	11
20	12

Idade	PBD
21	14
22	13
23	13
24	12
25	12
26	12
27	12
28	12
29	12
30	12
31	11
32	11
33	11
34	10
35	10
36	10
37	9
38	9
39	9
40	9
41	9
42	9
43	9
44	9
45	8
46	8
47	8
48	8
49	8

Suficiência para o PBD

** Sem o apoio de joelhos no solo

TESTE DE FLEXÃO DE BRAÇOS (repetições)
FEMININO LEMNB

Idade	PBD
50	6
51	6
52	6
53	5
54	5
55	5

Idade	PBD
56	5
57	5
58	5
59	5
60	4

** Sem o apoio de joelhos no solo

ABDOMINAL SUPRA (repetições)
FEMININO LEMNB

Idade	PBD
18	33
19	32
20	32
21	31
22	31
23	30
24	30
25	29
26	29
27	28
28	28
29	27
30	26
31	26
32	25
33	25
34	24
35	24
36	23
37	23
38	22
39	22
40	21
41	21
42	20
43	19
44	19
45	18
46	18
47	17
48	17
49	16

Suficiência para o PBD

TESTE DE ABDOMINAL SUPRA (repetições)
FEMININO LEMNB

Idade	PBD
50	16
51	15
52	15
53	14
54	13
55	13
56	12
57	12
58	11
59	11
60	10

ANEXO E
FICHA DE DESEMPENHO FÍSICO INDIVIDUAL

FICHA DE DESEMPENHO FÍSICO INDIVIDUAL			
Posto/Graduação:		(nome)	Idade:
SU:	Nº:		Ano:

TAF Provas	1º TAF		2º TAF		3º TAF	
	Padrão de Desempenho Verificado	Conceituação	Padrão de Desempenho Verificado	Conceituação	Padrão de Desempenho Verificado	Conceituação
Padrão de Desempenho						
Corrida						
Braço						
Abdominal						
Barra						
PPM						
Avaliação Global do Padrão	(Suficiente ou Não-Suficiente)	(Menor conceito apresentado)	(Suficiente ou Não-Suficiente)	(Menor conceito apresentado)	(Suficiente ou Não-Suficiente)	(Menor conceito apresentado)